

# すずいち 広報室

あつという間に今年の最終号となりました。振り返ると、中日ドラゴンズは最下位、名古屋グランパスはJ2降格、谷繁監督も小倉監督も共に休養という名の事実上の解任となり、何とも珍しくも悔しい事態となってしまいました。この悔しさをバネにして来年は奮起・奮闘・躍進・期待・希望・・・あれ？私がムキになってどうするの！来年も温かく見守り応援します。地元ドラゴンズをこよなく愛する、たまちゃんの“心のつぶやき”でした。何はともあれ、来年も「すずいち広報室」を宜しく願い申し上げます。

# 12月



カサカサ乾燥肌はイヤ！「寝るときエアコンを切っても、加湿器はそのまま使っている」それダメ～！

乾燥が気になる季節がやって来ました。空気が乾燥すると、肌がかさつくだけでなく、喉や口の中が乾燥して、口の中にいるウイルスが繁殖するため風邪をひきやすくなります。そこで活躍するのが「加湿器」です。

加湿器をうまく使って、快適な湿度を保ちましょう。



\*加湿器を上手に併用しましょう！



## 【エアコンの場合】

エアコン暖房をすると、部屋の温度が上がって湿度が下がってしまうため、どうしても部屋の空気が乾燥してしまいます。エアコンをつけている間は、加湿器を上手に使うことで部屋の乾燥を防ぎましょう。快適な湿度は45～60%が理想です。加湿のし過ぎで湿度が60%を超えると、雑菌やカビ・ダニの繁殖が高まってしまいます。夜にエアコンを切るときは加湿器も切りましょう。気温が下がると湿度が上がるので加湿の必要はほとんどありません。朝、壁が濡れている場合は加湿し過ぎのサインです。湿度計を活用して部屋の湿度をチェックしましょう。



\*加湿器を使わなくても大丈夫！



## 【石油ストーブやガスファンヒーターの場合】

★石油やガスは、炭素(C)と水素(H)を含みます。これらが燃えると空気中の酸素(O)と結びつき、炭素は二酸化炭素(CO2)へ、水素は水(H2O)に変化！

石油ストーブやガスファンヒーターなど、「燃やす」ことによって暖める暖房器具からは、水分(水蒸気)が出ています。気温が上がっても水分量が増えるので部屋は乾燥しません。“暖房をしながら加湿も同時にしている”ようなものなのです。石油ストーブやガスファンヒーターには、加湿効果があるんです！



室温は20度程度、湿度は加湿器などで45～60%に保ちましょう。部屋の空気を時々入れ替えることも忘れずにね。

## ◆たまちゃんキッチン◆ ◎ 魚焼きグリルでタラのホイル包み焼き！ ◎



♪「鱈」という字が伝えるように、雪の季節においしさを増すといわれるタラ。脂肪分が少ないのでダイエット中や生活習慣病の予防食にぴったり！♡・°・°♡



### 【材料】(1人分)

タラ(生切り身) 1切れ

しめじ 1/4株

玉ねぎ 1/4個

※きのこや野菜はお好みのもので♪

酒・塩・こしょう 少々

バター(マヨネーズでもOK) 適量

\*食べる直前の醤油 少々

### 【作り方】 ※タラは水気をとり軽く塩・こしょうしておきます。

①しめじは石づきを取り小房に分け、玉ねぎはごく薄切りにします。

②アルミホイルを約30cm位に切って広げて、中央に玉ねぎを置いて、

その上にタラをのせて、しめじをのせて、酒・塩・こしょうを各少々ふります。

③バターをのせて、ホイルを包みます。★包み方(2面を合わせたら2～3回折たたみ、開いている両端はそれぞれを2～3重折りにします。片面焼きグリルの場合は、ホイルを2重に包み、途中で裏返します。)

④魚焼きグリルで、中火で10分焼き、5分程グリル内に置いたらできあがり。



フライパンやオーブントースターでもできますが、魚焼きグリルで作ると、ふっくらと仕上がりが、しかもアルミホイルを使うのでグリルも汚しません。また、酒をふることで魚の臭いも消えて、タラ本来のおいしさが引き立つ、簡単ヘルシーレシピです。



## → 鈴一のリフォームは安心と信頼を大切にしています！ →



\*お見積りは無料です。各担当者または、本社 高橋(たまちゃん) 090-6800-5519 までご相談下さい。

